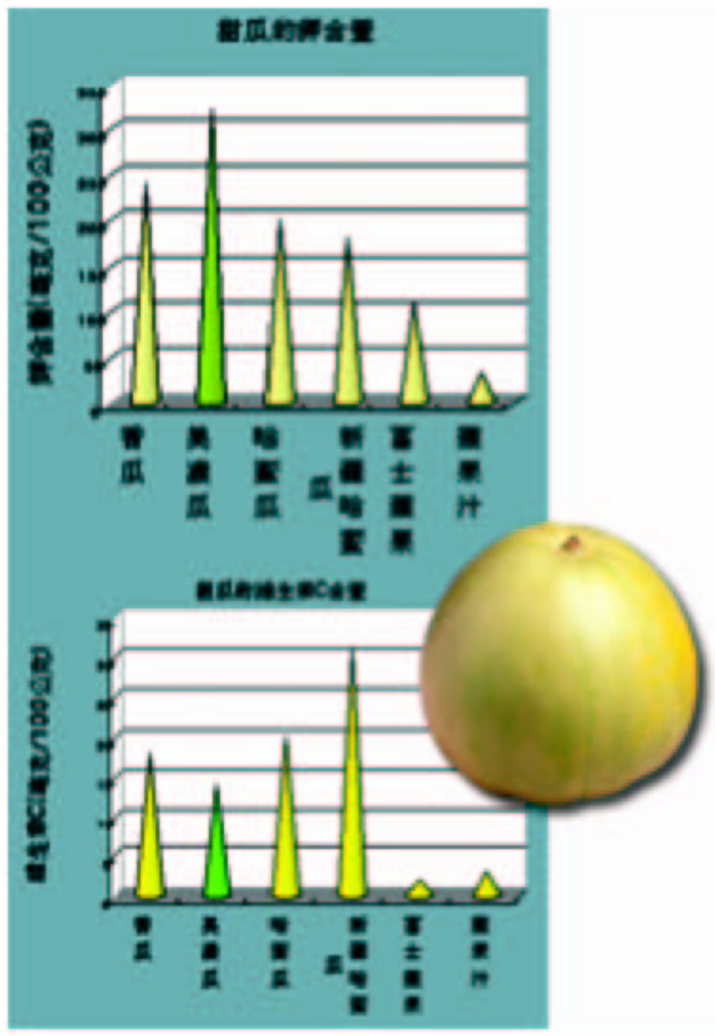
文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授



因此，日常飲食中有必要攝取充足的碳化合物，坊間以蛋白質或油脂取代澱粉質的說法其實是不正確的，往往伴隨有不良的副作用。更重要的是，葡萄糖是腦細胞、神經細胞和紅血球最適用的能源，有充足的碳水化合物才能維持腦力；根據保健防癌的飲食原則，成人一天大約需要三碗飯量的五穀根莖類，原因在此，現代人的飯量不大，水果可以取代一部份的五穀根莖類，半斤的水果約可相當於一碗飯量。水果的糖分很容易吸收，可以快速供應身體的需要，最適合作為餐間的點心，快速彌補葡萄糖的需要，可以維持體力。不過，對於需要控制血糖的人或是糖尿病患者就不建議如此做了。

與加工或調理食品對比，生鮮的食物通常鈉少鉀多（圖二），各種甜瓜的含鉀量也都高於蘋果。鉀是細胞內含量最高的礦物質，控制細胞膜的電位，也協助合成肝醣和蛋白質的酵素反應；血液中的鉀濃度不如鈉那麼高，但是對傳導神經衝動、協調肌肉收縮、調節血壓都非常的重要。

飲食中的鉀很容易吸收，吸收率超過90%。鉀會從腸道與腎臟流失，每天的流失量大約是糞便400毫克，尿液約400毫克，因此攝取量大約要2000毫克才能維持體內鉀的充足。每天半斤（300公克）的甜瓜可以供應約750毫克的鉀量，已經達到一天需要量的三分之一，再配合其他的食物就不虞缺乏了。



超過身體需要的鉀會從尿液排出體外，只要腎臟功能正常，不必擔心鉀過量的問題。

然而，近年來腎功能不良的人似乎越來越多，一但腎臟功能減退，鉀的排泄受到阻礙，血液中鉀濃度升高，這是就需要加以注意，因為血鉀過高，會導致心率不整，嚴重時有致命的危險，因此，選用蔬果時不妨多樣搭配，既可避免缺乏，也不擔心過量。

表一、甜瓜的熱量與碳水化合物含量

品項	熱量（大卡/100公克）	碳水化合物（公克/100公克）	鈉（毫克/100公克）	胡蘿蔔素（微克/100公克）
香瓜	29	7.2	16	120
美濃瓜	37	8.4	12	40
哈蜜瓜	29	7.2	23	710
新疆哈蜜瓜	24	5.9	35	3400
富士蘋果	45	11.6	3	25
蘋果汁	46	10.8	14	0
奶酥麵包	370	50	215	0

06-2-7 5 5/13/2004, 11:46 PM